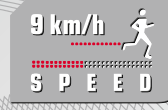
RUNNING COMPUTER

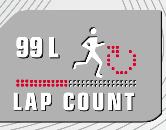












DE | US/GB | FR | IT | ES | NL | PT

RC 14.11

RUNNING COMPUTER

SPEED – DISTANCE – LAP COUNT

www.sigmasport.com

INHALT

1 VORWORT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Running Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer Running Computer wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Sie können Ihren Running Computer für viele Aktivitäten einsetzen, unter anderem für:

- → Lauftraining
- → Walking und Nordic Walking
- → Wandern
- → Schwimmen (nur Herzfrequenzmessung)

Der Running Computer RC 14.11 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument und misst neben dem Puls auch Strecke und Geschwindigkeit.
Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Running Computers kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß beim Training mit Ihrem Running Computer.

2 VERPACKUNGSINHALT



Running Computer RC 14.11
inkl. Batterie



Batteriefachdeckelwerkzeug
Zum Aktivieren der Batterie und zum Batteriewechsel
Tipp: Falls Sie diesen verlieren, hilft Ihnen auch ein Kugelschreiber das Batteriefach zu öffnen.



COMFORTEX+ Brustgurt
Zur Pulsmessung und Befestigung des R3 Senders

2 VERPACKUNGSINHALT

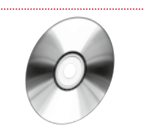
R3 Sender inkl. Batterie
Zur Geschwindigkeits- und Pulsmessung.
Der R3 Sender sendet digital codiert zu
Ihrem RC 14.11.



HipClip für R3 Sender
Zum Trainieren ohne Puls, aber mit Geschwindigkeit.



DATA CENTER 2
Software zum Analysieren Ihrer Trainingsdaten.



Docking Station Watch mit USB Anschluß
Zum Auslesen der RC 14.11 Trainingsdaten in
die DATA CENTER 2 Software auf den Computer.

Bitte vor dem Anschließen der Docking Station
Watch die DATA CENTER 2 Software installieren!

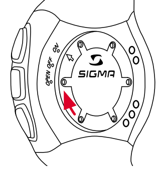


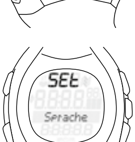
3 SICHERHEITSHINWEISE

- → Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Dies gilt in besonderem Maße, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen oder Sie schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.
- → Bitte verwenden Sie den Running Computer nicht zum Tauchen, er ist nur zum Schwimmen geeignet.
- → Unter Wasser dürfen keine Tasten gedrückt werden.

4 ÜBERBLICK

4.1 RUNNING COMPUTER AKTIVIEREN





Bevor Sie mit Ihrem neuen RC 14.11 trainieren können, müssen Sie diesen aktiveren. Verwenden Sie hierzu das dazugehörige Werkzeug um den Batteriefachdeckel auf ON zu stellen.

Ihr RC 14.11 wechselt automatisch in den Einstellmodus. Mit den Tasten PULSE (-) und SPEED (+) blättern Sie durch die Grundeinstellungen. Mit der Taste SET bestätigen Sie die Eingabe. Stellen Sie die Grundeinstellungen wie Sprache, Maßeinheit, Datum, Uhrzeit etc. ein. Drücken Sie die Taste SET lang, um den Einstellmodus zu verlassen.
Näheres siehe Kapitel 5 „Einstellmodus“.

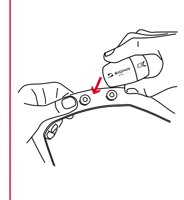
4.2 R3 SENDER BEFESTIGEN

Sie können den R3 Sender entweder mit Brustgurt oder HipClip tragen.

→ **Brustgurt tragen**
Sie messen Puls, Geschwindigkeit, Strecke.

→ **HipClip tragen**
Sie messen Geschwindigkeit und Strecke, aber keinen Puls.

4.2.1 BRUSTGURT ANLEGEN

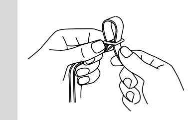


Drücken Sie den R3 Sender in die Druckknöpfe des Brustgurts. **Wichtig:** Lösen Sie den R3 Sender nach dem Training wieder vom Gurt, um Batterie zu sparen. Der Sender ist immer dann aktiv, wenn zwischen beiden Kontakten ein Strom fliessen kann. Dies ist der Fall, wenn der Brustgurt auf der Haut getragen wird und der Brustgurt und/oder der R3 Sender beispielsweise auf einem feuchten Handtuch liegt. Sobald die LED blinkt, ist der R3 Sender eingeschaltet.

4.2.1 BRUSTGURT ANLEGEN

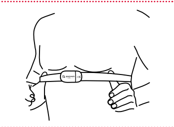
Passen Sie die Länge des Gurts an.

Wichtig: Der Gurt soll gut anliegen,
aber nicht zu fest sitzen.



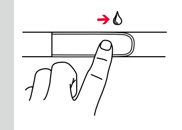
Legen Sie den Gurt unterhalb des Brustmuskels bzw. der Brust an.

Wichtig: Der R3 Sender zeigt nach vorne.



Befeuchten Sie die laminierten Elektroden,
die auf der Haut aufliegen.

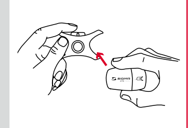
Wichtig: Nur wenn die laminierten Elektroden feucht sind, erfolgt die Pulsmessung zuverlässig.



4.2.2 HIPCLIP BEFESTIGEN

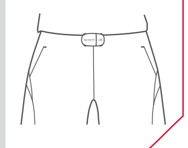
Rasten Sie den R3 Sender in den HipClip ein.

Wichtig: Lösen Sie den R3 Sender nach dem Training wieder vom HipClip, um Batterie zu sparen. Der Sender ist immer dann aktiv, wenn er auf dem HipClip steckt oder zwischen den Kontakten (Druckknöpfen) Strom fließen kann. Sobald die LED blinkt, ist der R3 Sender eingeschaltet.
Hinweis: Der R3 Sender kann nur in eine Richtung eingesetzt werden.



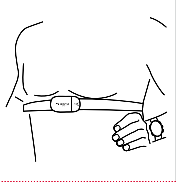
Befestigen Sie den HipClip mittig an Ihrer Hose.

Wichtig: Geschwindigkeit und Strecke werden nur korrekt gemessen, wenn Sie den HipClip vorne mittig tragen.



4.3 VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen können, müssen Sie den Running Computer wie folgt vorbereiten:



1 Brustgurt oder HipClip und RC 14.11 anlegen.



2 Aktivieren Sie Ihren RC 14.11, in dem Sie eine beliebige Taste drücken und gedrückt halten.



3 Der Running Computer wechselt automatisch in den Trainingsmodus. Warten Sie bis Ihr Puls angezeigt wird, bevor Sie mit dem Training beginnen.



4 Training starten.
Mit der Taste START/STOP starten Sie Ihr Training.

4.3 VOR DEM TRAINING

5 Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Stoppuhr steht. Um die Werte auf null zurückzusetzen, drücken Sie die Taste START/STOP lang. Um den Trainingsmodus zu verlassen, halten Sie die Taste PULSE (-) lang gedrückt.



4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

Ihren Running Computer bedienen Sie mit zwei verschiedenen Tastendrücken:

→ **Taste kurz drücken**
Sie rufen Funktionen auf oder blättern.

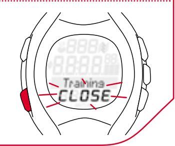
→ **Taste lang drücken**
Sie wechseln in einen anderen Modus, setzen Trainingswerte zurück oder Sie führen eine neue Synchronisierung zwischen R3 Sender und RC 14.11 durch.

Beispiel: Sie haben das Training beendet und möchten den Ruhemodus aufrufen.

Taste PULSE (-) lang drücken.



Taste PULSE (-) immer noch gedrückt halten. Das Display blinkt zweimal und zeigt an, dass der Trainingsmodus geschlossen wird.



4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG



Der Ruhemodus wird angezeigt.
Taste PULSE (-) loslassen.

4.5 ÜBERBLICK MODI UND FUNKTIONEN

Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Modi (Trainingsmodus, Einstellmodus und Ruhemodus). Mit einem langen Tastendruck wechseln Sie zwischen den Modi.

Rundenanzeige

Rundensicht
OPEN

Einstellmodus

SEt
Datum

Trainingsmodus

146
8.71 KMH
Rundenzeit
01:26.2

Ruhemodus

16:40 :33
01.01.2011

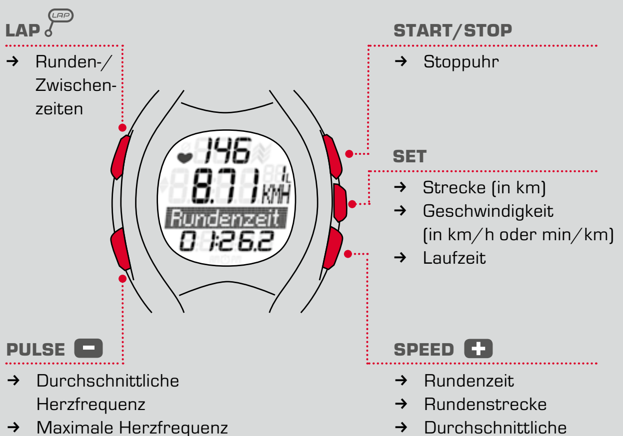
DE

4.5.1 RUHEMODUS

Im Ruhemodus werden lediglich Uhrzeit und Datum angezeigt. Vom Ruhemodus wechseln Sie in den Trainingsmodus, indem Sie eine beliebige Taste lang drücken.

4.5.2 TRAININGSMODUS

In diesem Modus trainieren Sie.



LAP

- → Runden-/Zwischen-zeiten

START/STOP

- → Stoppuhr

SET

- → Strecke (in km)
- → Geschwindigkeit (in km/h oder min/km)
- → Laufzeit

PULSE −

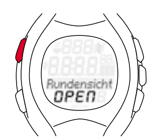
- → Durchschnittliche Herzfrequenz
- → Maximale Herzfrequenz
- → Kalorien
- → Restliche Logzeit
- → Gesamt Kcal*

SPEED +

- → Rundenzeit
- → Rundenstrecke
- → Durchschnittliche Geschwindigkeit
- → Maximale Geschwindigkeit
- → Uhrzeit
- → Gesamte Strecke*
- → Gesamte Laufzeit*

***Hinweis:** Um die Übersicht während des Trainings zu verbessern, sehen Sie die Gesamtwerte nur, wenn die Stoppuhr nicht läuft.

4.5.3 RUNDENANSICHT



Mit dem RC 14.11 können Sie ein Rundentraining durchführen. Im Running Computer werden die Werte der einzelnen Runden oder Streckenabschnitte gespeichert. Nach und während dem Training können Sie sich die Werte in der Rundenansicht ansehen.

In die Rundenansicht gelangen Sie nur vom Trainingsmodus, indem Sie die Taste LAP gedrückt halten.



Im Modus Rundenansicht:
Mit den Tasten LAP und START/STOP können Sie durch die vergangenen Runden navigieren und blättern. Mit den Tasten PULSE (-) und SPEED (+) sehen Sie die Puls- und Streckenwerte pro Runde.



Während des Trainings zeigt Ihnen der Running Computer nach jeder beendeten Runde (Taste LAP kurz drücken) kurz eine Zusammenfassung der letzten Runde. So können Sie direkt feststellen, ob Sie sich im Bereich der angestrebten Werte (Marschtabelle, Zielzeit) befinden.

4.5.4 EINSTELLMODUS

In diesem Modus können Sie die Geräteeinstellungen anpassen.

→ Mit der Taste SPEED (+) blättern Sie vorwärts, von Sprache nach Zonenalarm.

→ Mit der Taste PULSE (-) blättern Sie rückwärts, von Zonenalarm nach Sprache.



5 EINSTELLMODUS

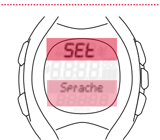
5.1 EINSTELLMODUS ÖFFNEN



Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus (siehe Kapitel 4.5 „Überblick Modi und Funktionen“).

Taste SET lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Einstellmodus offen.

5.2 DISPLAYAUFBAU



1. Zeile	SET zeigt an, dass der Einstellmodus geöffnet ist.
3. Zeile/ 4. Zeile	Untermenü oder die zu ändernde Einstellung.

5.3 TASTENBELEGUNG IM EINSTELLMODUS

PULSE –

drücken: rückwärts blättern
lang drücken: fortlaufend blättern

LIGHT

drücken: Licht ein

START/STOP

drücken: im Kalibrierungsmodus, Starten und Stoppen der Messung

SET

drücken: Funktion auswählen Wert speichern
lang drücken: Einstellmodus beenden (im Kalibrierungsmodus, Kalibrierung abbrechen)

SPEED +

drücken: vorwärts blättern
lang drücken: fortlaufend blättern

SEt
Geschlecht

5.4 KURZANLEITUNG GERÄTEEINSTELLUNGEN

Geräteeinstellungen wie Sprache, Maßeinheit, Korrekturfaktor, Geschlecht, Geburtstag, Gewicht, HFmax, Kontrast, Log Intervall, Logbuch, Tastentöne und Zonenalarm stellen Sie immer gleich ein: Sie wählen die Geräteeinstellung aus, ändern den Wert und speichern die geänderte Geräteeinstellung.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus (Kapitel 5.1).

1. Taste PULSE (-) oder SPEED (+) so oft drücken, bis Sie zur gewünschten Geräteeinstellung kommen.
2. Taste SET drücken, der Wert der Geräteeinstellung blinkt.
3. Taste PULSE (-) oder SPEED (+) so oft drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.
4. Taste SET drücken, die Geräteeinstellung ist geändert. Sie können jetzt zu einer anderen Geräteeinstellung blättern.

5.5 GERÄTEEINSTELLUNGEN VORNEHMEN

5.5.1 SPRACHE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.2 MASSEINHEIT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.3 KALIBRIERUNG

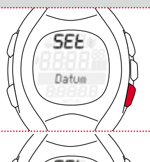
Die Kalibrierung wird in einem separaten Kapitel beschrieben, siehe Kapitel 6 „Kalibrierung & Korrekturfaktor“.

5.5.4 KORREKTURFAKTOR

Der Korrekturfaktor wird in einem separaten Kapitel beschrieben, siehe Kapitel 6 „Kalibrierung & Korrekturfaktor“.

5.5.5 DATUM EINSTELLEN

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



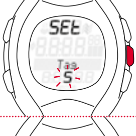
Taste SPEED (+) so oft drücken, bis „Datum“ auf dem Display steht.



Taste SET drücken. „Jahr“ wird angezeigt, darunter blinkt das voreingestellte Jahr.
Jetzt stellen Sie mit der Taste PULS (-) oder SPEED (+) die Jahreszahl ein.



Taste SET drücken. „Monat“ wird angezeigt.
Jetzt stellen Sie mit der Taste PULS (-) oder SPEED (+) den Monat ein.



Taste SET drücken. „Tag“ wird angezeigt.
Jetzt stellen Sie mit der Taste PULS (-) oder SPEED (+) den Tag ein.



Taste SET drücken. Ein Datumsformat wird angezeigt. Mit der Taste PULS (-) oder SPEED (+) wählen Sie ein anderes Datumsformat.

Taste SET drücken. Die Datumseinstellung wird übernommen.

5.5.6 UHRZEIT EINSTELLEN

Beispiel: Die Winterzeit wird auf Sommerzeit umgestellt. Sie möchten die Uhrzeit anpassen.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.

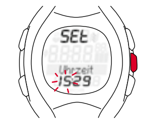
Taste SPEED (+) so oft drücken, bis „Uhrzeit“ auf dem Display steht.



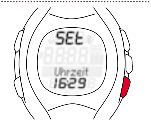
Taste SET drücken. „24H“ wird angezeigt und blinkt. Mit der Taste PULS (-) oder SPEED (+) wählen Sie zwischen einer 12-Stunden- oder 24-Stundenanzeige.



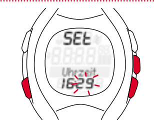
Taste SET drücken. Die Uhrzeit wird angezeigt. Die Stundeneingabe blinkt.



Taste SPEED (+) drücken. Eine Stunde wird hochgezählt. Mit der Taste PULSE (-) würde die Anzeige um eine Stunde runtergezählt.



Taste SET drücken, die Minuteneingabe blinkt.



Taste SET drücken. Die neue Uhrzeit ist gespeichert.



5.5.7 GESCHLECHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.8 GEBURTSTAG EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.9 GEWICHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.10 HF MAX. EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Die maximale Herzfrequenz (HFmax) wird vom Running Computer aus Geschlecht, Gewicht und Geburtsdatum ermittelt.

Achtung: Beachten Sie, dass Sie mit diesem Wert auch die Trainingszonen ändern. Ändern Sie den Wert HFmax nur, wenn er durch einen sicheren Test, wie zum Beispiel Leistungsdiagnostik, HFmax Test, ermittelt wurde.

5.5.11 TRAININGSZONE EINSTELLEN

Sie können zwischen drei Trainingszonen wählen. Damit werden die Ober- und Untergrenzen für den Zonenalarm festgelegt.

Beispiel: Sie möchten einen Fettverbrennungslauf machen. Dafür stellen Sie die Zone „Fat Burn“ ein.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.

Taste SPEED (+) so oft drücken, bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.

Taste SET drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.

Mit der Taste SPEED (+) bis zu „Fat Burn“ blättern.

Taste SET drücken. Die Trainingszone ist für alle weiteren Trainings eingestellt.

Tipp: Mit einem langen Druck auf die Taste SET, kommen Sie wieder in den Trainingsmodus.

5.5.12 TRAINIEREN MIT TRAININGSZONEN

Ihr Running Computer hat drei Trainingszonen. Die voreingestellten Trainingszonen „Fat Burn“ und „Fit Zone“ werden aus der maximalen Herzfrequenz errechnet. Jede Trainingszone hat einen unteren und einen oberen Pulswert.

→ **Fat Burn**
Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt. Das Training in dieser Zone unterstützt Sie beim Abnehmen.

→ **Fit Zone**
In der Fitness-Zone trainieren Sie deutlich intensiver. Das Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer.

→ **Individuelle Trainingszone**
Diese Zone richten Sie selbst ein.

Wie Sie die „Trainingszone“ auswählen, ist im Kapitel 5.5.11 „Trainingszone einstellen“ beschrieben.

5.5.13 INDIVIDUELLE TRAININGSZONE EINRICHTEN

Beispiel: Für einen Tempowechsellauf möchten Sie in einer individuellen Trainingszone trainieren. Der Pulsbereich soll zwischen 120 und 160 liegen.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



Blättern mit der Taste SPEED (+), bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.

Taste SET drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.

Mit der Taste SPEED (+) bis „Individuelle" blättern.

Taste SET drücken. „Untergrenze" wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.

Taste PULSE (-) so oft drücken, bis der Wert 120 ist.

Taste SET drücken. „Obergrenze" wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.

Taste SPEED (+) so oft drücken, bis der Wert 160 ist.

Taste SET drücken. Die Ober- und Untergrenzen sind eingestellt.

5.5.14 GESAMTSTRECKE EINSTELLEN

Beispiel: Sie haben sich einen Running Computer gekauft und möchten die Gesamtstrecke von 560 Kilometern aus Ihrem Trainingstagebuch übernehmen.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



Blättern Sie mit der Taste SPEED (+), bis „Ges.Strecke“ auf dem Display steht.



Taste SET drücken. Unter der Gesamtstrecke sehen Sie Nullen. Die erste Stelle blinkt.



Taste SET zweimal drücken. Die Stelle für die Hundertereingabe blinkt.



Taste SPEED (+) fünfmal drücken, bis 5 angezeigt wird.



Taste SET drücken. Die 5 wird übernommen und die Zehnerstelle blinkt.

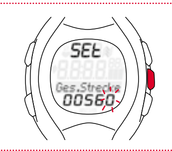
5.5.14 GESAMTSTRECKE EINSTELLEN

Taste PULSE (-) so oft drücken, bis die 6 angezeigt wird.



Taste SET drücken. Die 6 wird übernommen und die Einerstelle blinkt.

Taste SET drücken. Die Einstellung wird gespeichert.



5.5.15 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.14 „Gesamtstrecke einstellen“ beschrieben.

5.5.16 GESAMTKALORIEN EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.14 „Gesamtstrecke einstellen“ beschrieben.

5.5.17 KONTRAST EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

Hinweis: Der Kontrast ändert sich direkt.

5.5.18 LOG INTERVALL

Für die Trainingsauswertung in der DATA CENTER 2 Software speichert der RC 14.11 die Geschwindigkeit und die Herzfrequenz in bestimmten Zeitintervallen, den sog. Log Intervallen. Den Log Intervall können Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend ändern. Um viele und lange Trainingseinheiten aufzuzeichnen, wählen Sie einen langen Log Intervall. Soll die Aufzeichnung möglichst detailliert erfolgen, wählen Sie einen kurzen Log Intervall.
Sie können folgende Log Intervalle einstellen:
5 Sek., 10 Sek., 20 Sek. und 30 Sek.

Die maximalen Speicherzeiten, je nach Speicher-/Logintervall, sind wie folgt:

- → 5 Sekunden ca. 15 Stunden
- → 10 Sekunden ca. 30 Stunden
- → 20 Sekunden ca. 60 Stunden
- → 30 Sekunden ca. 90 Stunden (Einstellung ab Werk)

Die maximale Dauer einer Trainingseinheit beträgt 99:59:59 Std.

Tipp: Im Trainingsmenu des RC 14.11 finden Sie die Funktion „Restl. Log“. Diese gibt die aktuelle Log Kapazität in Stunden an.

Den Speicherintervall stellen Sie wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben, ein.

Wie Sie Ihr Logbuch übertragen, wird in Kapitel 9 „Datenübertragung“ beschrieben.

5.5.19 LOGBUCH

Hier können Sie die gespeicherten Daten im Logbuch löschen. Daten, die im Logbuch gespeichert sind, können Sie nur mit der DATA CENTER 2 Software einsehen. Wenn Sie das Logbuch löschen, bleiben alle anderen Daten davon unberührt. Es ist nur möglich das gesamte Logbuch zu löschen, Trainingseinheiten können nicht einzeln gelöscht werden.

Um das Logbuch zu löschen, wählen Sie im Einstellmodus den Eintrag „Logbuch“ aus und drücken anschließend die SET-Taste. „Abbrechen“ blinkt. Drücken Sie nochmals SET um den Vorgang abzubrechen. Drücken Sie die SPEED (+) um „Löschen“ auszuwählen. Mit der Taste SET bestätigen Sie das Löschen. Das Logbuch ist nun unwiderruflich gelöscht.

5.5.20 TASTENTÖNE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.21 ZONENALARM EIN- UND AUSSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

6 KALIBRIERUNG & KORREKTURFAKTOR

6.1 MUSS ICH KALIBRIEREN?

Eine Kalibrierung ist nicht zwingend notwendig. Sollte die Abweichung der ermittelten Distanz bei 5 % oder sogar darunter liegen, ist eine Kalibrierung nicht nötig. Sollten die Abweichung deutlich über 5 % liegen, empfehlen wir Ihnen eine Kalibrierung durchzuführen.

Wie Sie dabei vorgehen müssen, wird Ihnen im folgenden Abschnitt genau erklärt.

6.2 FUNKTION KALIBRIERUNG

Der Running Computer hat eine Kalibrierungsfunktion. Für die Kalibrierung tragen Sie den R3 Sender und den Running Computer und laufen eine Strecke, deren Länge Sie kennen. Sie können vorher eine Strecke mit einem Fahrradcomputer ausmessen, oder Sie laufen auf einer 400-Meter-Bahn im Stadion. Nachdem Sie die Strecke gelaufen sind, korrigieren Sie den Messwert auf die tatsächlich gelaufene Distanz.

Da sich die Geh- oder Laufgeschwindigkeit auf den Laufstil auswirkt, wird die Kalibrierung jeweils in langsamer und schneller Geschwindigkeit durchgeführt.

Für die Sensorpositionen Brust und Hüfte können Sie je zwei Kalibrierungen durchführen:

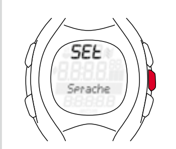
→ Gehen
→ Laufen

Wichtig: Kalibrieren Sie mindestens 2 x 800 m
(jeweils 800 m langsam und 800 m schnell).

6.3 KALIBRIERUNG AUFRUFEN

Voraussetzung: Das Gerät befindet sich im Trainingsmodus. Sie tragen den R3 Sender und den Running Computer.

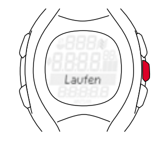
Die Taste SET lang drücken, bis der Einstellmodus offen ist.



Die Taste SPEED (+) so oft drücken, bis die Funktion „Kalibrierung“ erscheint.



Die Taste SET drücken. Der RC 14.11 ermittelt die Position des R3 Sensors (Brust oder Hüfte) und startet die Kalibrierfunktion. Der RC 14.11 führt Sie durch die Kalibrierung.



6.4 KALIBRIEREN

Die Kalibrierung erfolgt für zwei Geschwindigkeiten:

- → **Langsam Laufen oder langsam Gehen**
  Laufen Sie hier so langsam, wie Sie das langsamste Training laufen würden.
- → **Schnell Laufen oder schnell Gehen**
  Laufen Sie hier das schnellste Tempo, dass Sie bei einem Dauerlauf oder langem Tempolauf (über 3000 m) laufen würden.

Es wird empfohlen, dass sich die beiden Geschwindigkeiten um 30% unterscheiden.

Tipp: Wenn Sie das Gerät nur zum Laufen und mit Herzfrequenzmessung verwenden (Brustposition) und es daher nie auf der Hüfte tragen, müssen Sie nur für die Sensorposition „Brust“ und für „Laufen“ kalibrieren.

6.4.1 KALIBRIERUNG VORBEREITEN

1. Legen Sie den Brustgurt um oder befestigen Sie den HipClip.
2. Gehen Sie zu einer ausgemessenen Strecke, die mindestens 800 Meter lang ist.
   Tipp: Die Innenbahn im Stadion hat 400 Meter.
3. Wählen Sie im Einstellmodus „Kalibrierung“ aus.
4. Drücken Sie die Taste SET. Der Running Computer erkennt, ob Sie den HipClip oder den Brustgurt tragen. Die Funktion „Laufen“ wird angezeigt.
   Tipp: Wenn Sie den RC 14.11 für „Gehen“ kalibrieren wollen, wählen Sie mit der Taste SPEED (+) die Funktion „Gehen“ aus.
5. Drücken Sie die Taste SET. Der Running Computer zeigt im Display an, was Sie tun müssen.

6.4.2 KALIBRIERUNGSLÄUFE DURCHFÜHREN

1 Starten Sie immer 20 Meter vor der Startlinie der ausgemessenen Strecke (fliegender Start).

2 Sobald Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Messung für den langsamen Kalibrierungslauf beginnt.

3 Nachdem Sie die ausgemessene Strecke gelaufen sind, drücken Sie erneut die Taste START/STOP.

4 Korrigieren Sie nun den angezeigten Wert mit der Taste PULSE (-) oder SPEED (+), bis zur tatsächlich gelaufenen Strecke.

5 Drücken Sie die Taste SET. Der langsame Kalibrierungslauf ist gespeichert.

6 Im Display sehen Sie nun die Aufforderung „laufe (gehe) schnell/ drücke Start“ im Wechsel. Führen Sie die Schritte 1 – 5 erneut durch, um für den schnellen Lauf zu kalibrieren.

Hinweis: Nachdem Sie die erste Kalibrierung durchgeführt haben, ändert sich das Kalibrierungsmenü. Wenn Sie es erneut aufrufen, haben Sie am Anfang die Möglichkeit zwischen folgenden Optionen zu unterscheiden: ON, OFF und NEU. Wählen Sie ON, laufen Sie im Trainingsmodus mit kalibrierten Werten. Wählen Sie OFF, so laufen Sie mit einem unkalibrierten RC 14.11. Wählen Sie NEU, dann kalibrieren Sie den RC 14.11 erneut.

6.5 KORREKTURFAKTOR

Wenn Sie mit oder ohne Kalibrierung gute Werte erzielen, die nur minimal in eine Richtung abweichen, haben Sie die Möglichkeit, diese Werte mit dem Korrekturfaktor manuell zu korrigieren.

Beispiel:
Sie wissen, dass Sie genau 2000 m gelaufen sind, der Running Computer zeigt aber immer ein wenig zu viel an, nämlich 2037 m.
Der Korrekturfaktor steht mit 1,000 auf Werkseinstellung und bewirkt noch keine Änderung.

Bitte berechnen Sie den Korrekturfaktor wie folgt:
→ neuer Korrekturfaktor = **1,000** x **2000** / **2037**
→ neuer Korrekturfaktor = **0,982**

$$\frac{\textbf{alter Korrekturfaktor (1,000) x tatsächliche Distanz (2000)}}{\textbf{angezeigte Distanz (2037)}}$$

Bitte geben Sie diesen neuen Korrekturfaktor ein, die Einstellung entnehmen Sie bitte dem Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“.

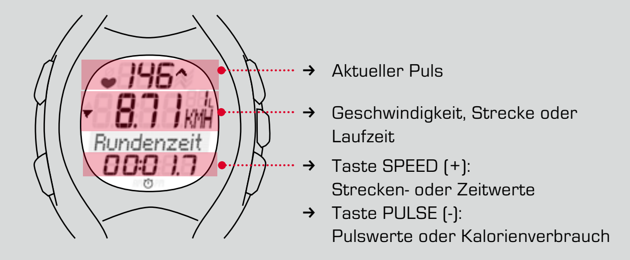
7.1 TRAININGSMODUS ÖFFNEN

So wechseln Sie in den Trainingsmodus:

→ **Aus dem Ruhemodus**
Eine beliebige Taste lang drücken.

→ **Aus dem Einstellmodus**
Die Taste SET lang drücken.

7.2 DISPLAYAUFBAU



→ **Pfeil neben Pulsanzeige** ⌃
Im Beispiel liegt der Puls unterhalb der ausgewählten Trainingszone und sollte erhöht werden. Ist der Puls zu hoch, zeigt der Pfeil nach unten.

→ **Pfeil neben Geschwindigkeit** ▼
Im Beispiel liegt die Laufgeschwindigkeit unter dem aktuellen Trainingsdurchschnitt.

→ **Stoppuhrsymbol** ⏱
Das Training ist gestartet, die Stoppuhr läuft.

→ **Stoppuhr angehalten – Synchronisation korrekt**
Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet.
Ist die Funktion dunkel hinterlegt, sind R3 Sender und RC 14.11 synchronisiert und die Stoppuhr steht.



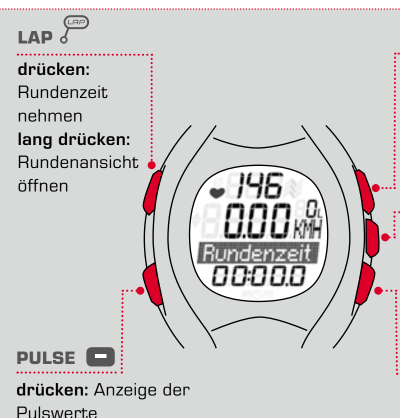
→ **Stoppuhr angehalten – keine Synchronisation zum RC 14.11**
Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet.
Ist die Funktion hell hinterlegt, sind R3 Sender und RC 14.11 **nicht** mehr synchronisiert.
Synchronisieren Sie bitte, indem Sie die Taste SPEED (+) lang gedrückt halten.



7.3 TASTENBELEGUNG IM TRAININGSMODUS

LAP

drücken: Rundenzeit nehmen
lang drücken: Rundenansicht öffnen



PULSE –

drücken: Anzeige der Pulswerte
lang drücken: Ruhemodus öffnen; Trainingsmodus beenden

START/STOP

drücken: Stoppuhr starten/ stoppen
lang drücken: Trainingswerte auf null setzen (reseten) und speichern

SET

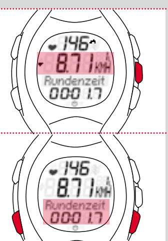
drücken: Anzeige von Geschwindigkeit, Strecke oder Laufzeit
lang drücken: Einstellmodus öffnen

SPEED +

drücken: Anzeige der Zeit- und Geschwindigkeitswerte
lang drücken: R3 Sender mit RC 14.11 neu verbinden (synchronisieren)

7.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Der Running Computer ermittelt eine Vielzahl an Werten, die er nicht alle gleichzeitig darstellen kann. Deswegen können Sie mit einem Tastendruck andere Funktionen einblenden.



Mit der Taste SET wechseln Sie in der mittleren Zeile zwischen Geschwindigkeit, Laufzeit und Strecke.

Mit den Tasten PULSE (-) oder SPEED (+) wählen Sie aus, welche Funktion Sie im unteren Anzeigebereich sehen möchten.

Hinweis: Kalorien, Strecke, Durchschnitts- und Maximalwerte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

7.5 FUNKVERBINDUNG MIT DEM R3 SENDER

Der RC 14.11 empfängt Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz von dem R3 Sender.

Diese Übertragung erfolgt digital und codiert.

Die Codierung sorgt dafür, dass andere Signale von anderen Sendern ignoriert werden und nur die Signale von Ihrem Brustgurt empfangen werden.

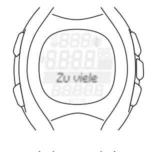
Synchronisation
Starten Sie den Trainingsmodus, stellt sich der RC 14.11 auf Ihren R3 Sender neu ein, er wird synchronisiert. Während der Synchronisation erscheint „SYNC“ im Display. Die Synchronisation ist abgeschlossen, wenn „SYNC“ nicht mehr im Display steht.



Meldung „Zu viele Signale“
Diese Meldung erscheint, wenn zu viele Sender in der Nähe sind. Um neu zu synchronisieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Entfernen Sie sich ca. 10 m von möglichen Störquellen, wie zum Beispiel anderen Pulsuhren, Hochspannungsleitungen und Antennen.
2. Drücken Sie die Meldung mit beliebiger Taste weg.
3. Taste SPEED (+) lang drücken, bis „Funkverb. Reset“ auf dem Display erscheint. R3 Sender und RC 14.11 werden nun erneut synchronisiert. Ist die Synchronisation erfolgreich, wird der Trainingsmodus wieder normal angezeigt.

Hinweis: Der RC 14.11 kann nach erfolgreicher Synchronisation nicht mehr gestört werden.

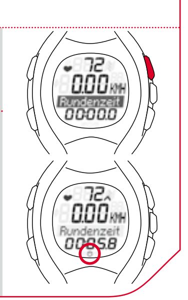




7.6 TRAINING STARTEN

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste START/STOP drücken. Die Laufzeit startet. Im Display sehen Sie unten ein Stoppuhrensymbol und die Messwert-Überschrift ist hell hinterlegt.



7.7 TRAINING UNTERBRECHEN

Sie können das Training jederzeit unterbrechen und anschließend wieder fortsetzen.



Taste START/STOP drücken. Das Stoppuhrsymbol verschwindet. Die Stoppuhr ist angehalten.

Taste START/STOP erneut drücken. Das Stoppuhrsymbol wird wieder angezeigt. Die Stoppuhr läuft weiter.

7.8 TRAINING BEENDEN

Sie haben Ihren Trainingslauf beendet und möchten das Training auch im Running Computer beenden.



Taste START/STOP sofort drücken. Damit verhindern Sie, dass Durchschnittswerte oder die Laufzeit verfälscht werden.



Taste PULSE (-) lang drücken. Sie wechseln in den Ruhemodus. Sie sehen nur die Uhrzeit und das Datum und sparen Batterie. Die aktuellen Trainingswerte bleiben gespeichert.

Hinweis: Haben Sie das Training gestoppt, wechselt Ihr Running Computer nach fünf Minuten in den Ruhemodus.

7.9 TRAININGSWERTE NACH DEM TRAINING

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Nach dem Training können Sie sich die Messwerte im Trainingsmodus in Ruhe ansehen. Mit den Tasten SET, PULSE (-) und SPEED (+) blättern Sie zwischen den einzelnen Werten. Neben den aktuellen Trainingswerten zeigt der Running Computer auch aufsummierte Werte wie:

- → Gesamtlaufzeit
- → Gesamtstrecke
- → Gesamtkalorien

Hinweis: Gesamtwerte sind nur verfügbar, wenn die Stoppuhr steht.

7.10 TRAININGSWERTE ZURÜCKSETZEN UND SPEICHERN

Bevor Sie ein neues Training beginnen, sollten Sie die Trainingswerte auf null setzen. Ansonsten zählt der Running Computer die Werte weiter. Die aufsummierten Gesamtwerte für Strecke, Zeit und Kalorien bleiben gespeichert. Wenn Sie die Trainingsdaten auf null setzen, werden diese automatisch in das Logbuch gespeichert.

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Taste START/STOP lang drücken. Das Display blinkt zweimal und alle Werte sind zurückgesetzt. Anschließend sehen Sie wieder den Trainingsmodus.



8.1 RUNDENTRAINING DURCHFÜHREN

Beispiel: Sie laufen regelmäßig zwei Runden um einen See und möchten das in unterschiedlichen Geschwindigkeiten tun. Mit dem Rundentraining des RC 14.11 ermitteln Sie die Werte für jede Runde.



1 **Voraussetzung:**
Sie befinden sich im Trainingsmodus.
Die Stoppuhr steht und ist auf null gesetzt.



2 Erste Runde starten.
Taste START/STOP drücken. Die Stoppuhr wird gestartet, die Werte werden aufgezeichnet.



3 Nächste Runde starten.
Taste LAP drücken. Eine neue Runde wird gestartet. Das Display blinkt.

Tipp: Solange „Letzt. Runde“ blinkt, sehen Sie die Zusammenfassung der letzten Runde. Mit der Taste SET, zeigen Sie weitere Werte an.



4 Nach der letzten Runde Training stoppen.
Taste START/STOP drücken.

Tipp: Das Rundentraining können Sie auch im Wettkampf nutzen. Starten Sie nach jedem Kilometer eine neue Runde, können Sie nach dem Lauf die Werte jedes einzelnen Kilometers vergleichen.

8.2 ZUSAMMENFASSUNG DER LETZTEN RUNDE

Starten Sie eine neue Runde, wird die aktuelle beendet und „Letzt. Runde“ blinkt. Fünf Sekunden sehen Sie die Zusammenfassung der letzten Runde.

Zusammenfassung letzte Runde

Durchschnittlicher Puls
Rundendistanz (km), Rundengeschwindigkeit (kmh/min/km), Laufzeit Blättern mit Taste SET
Rundenzeit

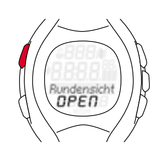


Mit der Taste SET zeigen Sie weitere Werte an:
- → km – Distanz der letzten Runde
- → kmh/min/km – Durchschnittsgeschwindigkeit der letzten Runde
- → Laufzeit – gesamte Trainingszeit

8.3 RUNDENANSICHT

Die Trainingswerte der einzelnen Runden sehen Sie sich in der Rundenansicht an.

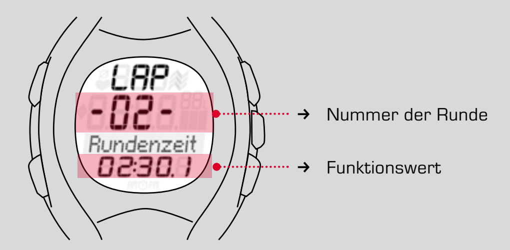
8.3.1 MODUS RUNDENANSICHT ÖFFNEN



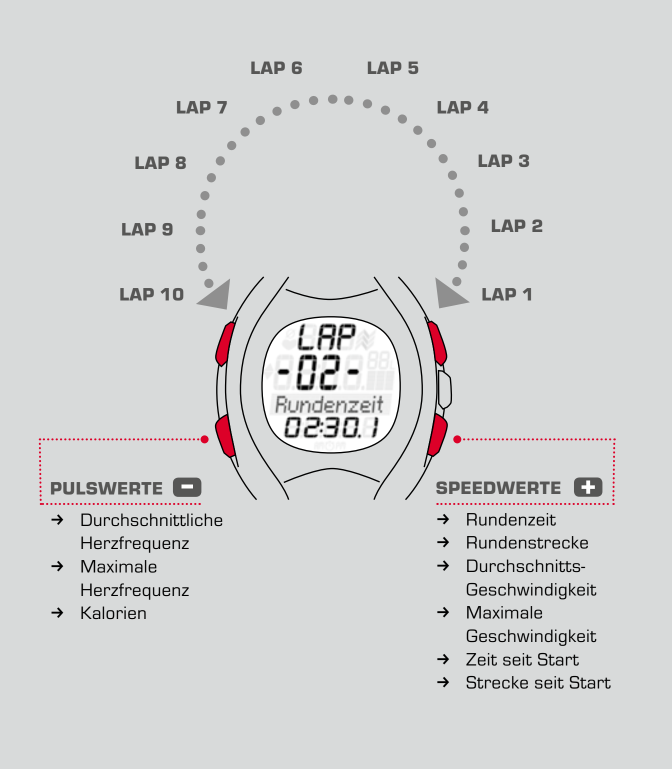
Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste LAP lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Modus für die Rundenansicht offen.

8.3.2 DISPLAYAUFBAU



8.3.3 TASTENBELEGUNG RUNDENANSICHT



PULSWERTE [−]

- → Durchschnittliche Herzfrequenz
- → Maximale Herzfrequenz
- → Kalorien

SPEEDWERTE [+]

- → Rundenzeit
- → Rundenstrecke
- → Durchschnitts-Geschwindigkeit
- → Maximale Geschwindigkeit
- → Zeit seit Start
- → Strecke seit Start

8.3.4 WERTE DER EINZELNEN RUNDEN ANZEIGEN

Sie können sich die verschiedenen Messwerte zu den einzelnen Runden noch einmal ansehen.

Voraussetzung: Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus.

1 Taste LAP lang drücken, bis die Rundenansicht (Lap View) offen ist. Sie sehen einen Wert der letzten Runde.
2 Runde auswählen.
Taste LAP oder Taste START/STOP drücken, Sie blättern durch die Runden.
3 Verschiedene Pulswerte der ausgewählten Runde ansehen.
Taste PULSE (-) drücken.
4 Verschiedene Geschwindigkeitswerte der ausgewählten Runde ansehen.
Taste SPEED (+) drücken.
5 Rundenansicht beenden.
Taste LAP lang drücken, der Trainingsmodus wird angezeigt.

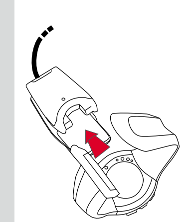
9 DATENÜBERTRAGUNG

WICHTIG: Um das Logbuch und damit die Trainingsdaten der letzten Trainingseinheit übertragen zu können, müssen Sie diese Trainingseinheit zurückgesetzt haben und der RC 14.11 muss sich im Ruhemodus befinden.

Wie Sie die Trainingsdaten Ihres RC 14.11 zurücksetzen und speichern, wird in Kapitel 7.10 „Trainingswerte zurücksetzen“ beschrieben.

9.1 RC 14.11 AN DOCKING STATION WATCH ANSCHLIESSEN





Voraussetzung: SIGMA DATA CENTER ist bereits installiert und die Docking Station Watch ist über einen freien USB - Port mit Ihrem Computer verbunden.

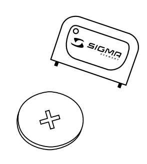
Die Docking Station Watch besitzt eine LED, die Ihnen hilft den RC 14.11 korrekt zu verbinden. Folgende Fälle werden mit der LED angezeigt:

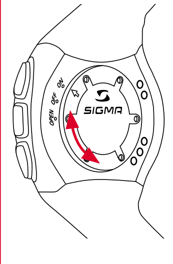
Rotes leuchten:	Docking Station Watch ist mit Ihrem Computer verbunden.
Grünes leuchten:	Sie haben Ihren RC 14.11 korrekt mit der Docking Station Watch verbunden.
Grünes blinken:	Die Daten werden vom RC 14.11 auf das SIGMA DATA CENTER übertragen.

Tipp: Sollten Sie Hilfe bei der Bedienung des SIGMA DATA CENTERs brauchen, können Sie sich die Online-hilfe aufrufen, in dem Sie auf die Schaltfläche mit dem Fragezeichen klicken (am linken unteren Rand der Software zu finden).

Hinweis: Sind alle Daten übertragen, entfernen Sie Ihren RC 14.11 von der Docking Station Watch, um dessen Batterie zu schonen.

10.1 BATTERIE WECHSELN





Im Running Computer wird die Batterie CR2032 (Art.-Nr. 00342) und im R3 Sensor die Batterie CR2450 (Art.-Nr. 20316) verwendet.

Voraussetzung: Sie haben eine neue Batterie und das Batteriefachdeckelwerkzeug.

1. Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf OPEN zeigt. Alternativ können Sie auch einen Kugelschreiber verwenden.
2. Nehmen Sie den Deckel ab.
3. Entnehmen Sie die Batterie.
4. Setzen Sie die neue Batterie ein. Das Pluszeichen zeigt nach oben. **Wichtig:** Polarität beachten!
5. Setzen Sie den Deckel wieder auf. Der Pfeil zeigt auf OPEN.
6. Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf ON (bei R3 Sender auf Close) zeigt.
7. Korrigieren Sie Uhrzeit und Datum.

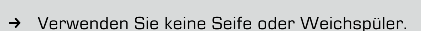
Wichtig: Entsorgen Sie die alte Batterie sachgerecht (siehe Kapitel 9.4).

10.2 TEXTILBRUSTGURT COMFORTEX+ WASCHEN

Der COMFORTEX+ Textilbrustgurt kann bei +40°C/ 104°F Handwäsche in der Waschmaschine gewaschen werden. Handelsübliches Waschmittel darf benutzt werden, bitte keine Bleichmittel oder Waschmittel mit Bleichmittelzusatz verwenden.







- Verwenden Sie keine Seife oder Weichspüler.
- Geben Sie den COMFORTEX+ nicht in die chemische Reinigung.
- Weder Gurt noch Sender sind Trockner geeignet.
- Legen Sie den Gurt zum Trocknen hin. Bitte weder auswringen, noch im nassen Zustand auseinander-ziehen oder aufhängen.
- Der COMFORTEX+ darf nicht gebügelt werden!



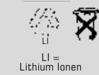




COMFORTEX+ Textilbrustgurt

10.3 ENTSORGUNG

Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.



11 TECHNISCHE DATEN

RC 14.11

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 1 Jahr
- Ganggenauigkeit der Uhr: Höher als ± 1 Sekunde/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 20 °C.
- Herzfrequenz-Bereich: 40-240
- Wasserdichtigkeit: der RC 14.11 ist bis 3 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 3 bar). Der RC 14.11 ist zum Schwimmen geeignet. Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann. Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

11 TECHNISCHE DATEN

R3 Sender

- Batterietyp: CR2450
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 2 Jahre
- Genauigkeit Distanz: Im kalibrierten Zustand erzielen die meisten Läufer weniger als 5% Abweichung. Durch den Korrekturfaktor kann das Ergebnis ebenfalls und weiter optimiert werden. Die Angaben zur Genauigkeit setzen gleichbleibende Bedingungen voraus.
- Wasserdichtigkeit: der R3 Sender ist bis 1 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 1 bar). Der R3 Sender und der COMFORTEX + sind zum Schwimmen geeignet.
  Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

Textilbrustgurt COMFORTEX+

- Gurtmaterial: Polyamid mit Elastan

12 GEWÄHRLEISTUNG

Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Running Computer gekauft haben oder senden Sie den Running Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

RC 14.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830